

## Pro rodiče

# Kde mi pomohou s mými problémy/mým trápením...

Signály

### Nevím si rady s výchovou dítěte

(např. dítě hodně pláče, zlobí, vůbec neposlouchá, pere se, utíká z domova):

- Obráťte se na odborníky s prosbou o radu: **Sociálně aktivizační službu (Světlo Kadaň, 702 042 648, saskaminek@svetlokadanzs.cz, Charita Most, Kateřina Jandová, 606 053 607 / 723 634 026, katerinajandova@charita-most.cz, Armáda spásy, 773 770 479, miluse.sedlakova@armadaspasy.cz).**
- Případně můžete kontaktovat dětské **krizové centrum Triangl v rámci organizace Spirála** (linka pomoci: 475 603 390).
- Volejte na **linku pro rodiče** (606 021 021, více na [www.rodicovskalinka.cz](http://www.rodicovskalinka.cz)), případně **linku duševní tísně** (476 701 444).
- Oslovte **Středisko výchovné péče Dyáda** (474 621 682), **Poradnu pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy Chomutov** (776 806 475), nebo **Pedagogicko-psychologickou poradnu Chomutov** (474 699 200, 775 441 293).
- Své starosti můžete také konzultovat s **třídním učitelem, výchovným poradcem nebo školním psychologem na vaší škole** (tzv. školní poradenské pracoviště).

### Nacházím se v tíživé finanční situaci

(např. nemám na zaplacení jídla, nových bot, školních pomůcek, nezvládám splácet dluhy):

- Pomoci vám mohou **stejně organizace** jako v případě ohrožení ztrátou bydlení, viz výše.
- Kontaktujte dluhovou poradnu organizace **Člověk v tísní** (778 498 316) nebo **Charitu Most** (Kristína Drapáková, 775 713 433), **nábytkovou banku a sociální šatník ADRA** (731 437 344).

### Hrozí mi ztráta bydlení

(nemám na zaplacení dalšího nájmu, sousedé si stěžují, majitel mě chce vystěhovat):

- Kontaktujte **Odbor sociálních věcí** v Chomutově (474 637 164, 724 034 771) nebo v Jirkově (601 338 858), **úřad práce, oddělení hmotné nouze** (950 118 111) nebo **sociálně aktivizační službu (Světlo Kadaň, 702 042 648, saskaminek@svetlokadanzs.cz, Charita Most, Kateřina Jandová, 606 053 607 / 723 634 026, katerinajandova@charita-most.cz, Armáda spásy, 773 770 479, miluse.sedlakova@armadaspasy.cz),** případně **Člověka v tísní** (778 498 316, 777 787).
- Pomoci může **Sociální poradna SoS Chomutov** (Sociální poradna Palackého, Palackého 4505, CHOMUTOV (objekt tzv. podkovy), poradna@soschomutov.cz, www.soschomutov.cz, 601 053 229, 601 053 316, 601 053 375), **poradna Charity Most** (Michal Auersvald, 724 536 087, auersvald.michal@seznam.cz) nebo **Sociální poradna MěÚSS Jirkov** (774 422 012).
- Pomoc můžete najít na **Kontaktním místě pro bydlení** projektu ŠANCE BYDLET– HOUSING FIRST V CHOMUTOVĚ, Školní 5336, 430 01, Chomutov, 3. patro, č. dveří 306 (K srdci klíč, o. p. s., 778 549 355) nebo v **azylových domech** v Chomutově (Azylový dům Písečná, 474 623 261) a v Jirkově (Azylový dům pro matky s dětmi, Azylový dům pro muže a ženy, 773 770 448).
- Máte také možnost využití krizových lůžek **Centra krizové intervence Spirála v Ústí nad Labem** (475 603 390).



### Jsem obětí domácího násilí:

- Okamžitě kontaktujte **Policii ČR** (158), orgán sociálně-právní ochrany dětí (Romana Horynová, 474 637 207), zavolejte na **Linku bezpečí** – 606 021 021 nebo na krizovou linku **Bílého kruhu bezpečí** – 116 006.
- Kontaktujte **Intervenční centrum Spirála**, Ústecký kraj (475 511 811).
- Můžete využít **krizového lůžka Spirála**, Ústí nad Labem (475 603 390).
- Případně můžete kontaktovat **probační a mediační službu** (Renata Kubátová, 605 922 379, rkubatova@pms.justice.cz).
- S obětmi domácího násilí pracuje také **Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy** (776 806 475).

### Mám psychické problémy, které mě v běžném životě omezují (úzkosti, poruchy nálad, jako například deprese, psychózy, závislosti, aj.):

- Využijte **Linku duševní tísně** (476 701 444).
- Svěřte se svému **obvodnímu lékaři**, ten Vám předá kontakt na psychiatra nebo psychologa.
- Obraťte se na **Terénní mobilní tým Psychiatrické léčebny** Petrohrad pro Chomutov (Michaela Dlouhá 775 475 120, tmtcv@plpetrohrad.cz).
- Zavolejte na **linku pomoci** v rámci centra krizové intervence Spirála (475 603 390).
- **Kontaktujte Masopust** – komunitní skupiny (777 684 946) nebo **Asociaci pracovní rehabilitace** (776 806 475, pracují s rodinami s dětmi od 4 let, s dětmi mladšími 15 let pracují pouze společně s rodiči, od ledna 2024 rozšiřují služby i na samostatnou práci s dětmi s psychickými potížemi) nebo integrovaný tým duševního zdraví **Fokus Labe** Chomutov (730 512 887).

Pokud jsem nenašel službu, která by mi pomohla se situací, kterou řeším, můžu navštívit stránky [socpom.chomutov.cz](http://socpom.chomutov.cz), kde najdu všechny organizace působící na území Chomutova a Jirkova. Přímou na stránky Vás přenesou QR kód.

### Zjistím, že se moje dítě stalo obětí trestného činu (někdo dítěti ublížil):

- Neprodleně kontaktujte **Policii ČR** na lince 158.

### Jsem uživatelem návykové látky (drogy, alkohol) a potřebuji pomoc:

- Kontaktujte **K-centrum** Chomutov Světla Kadaň (474 652 030), **terénní tým Světla Kadaň** (725 425 439) nebo **K-centrum Most** (602 219 372).
- Obraťte se na **Krajskou adiktologickou poradnu** v Ústí nad Labem (475 210 626).

### Mám podezření, že dítě vykazuje známky duševního onemocnění:

- Konzultujte situaci s **pediatrem**.
- Poradte se s **pracovníky školního poradenského pracoviště** ve vaší škole.
- Obraťte se na **Pedagogicko-psychologickou poradnu** Chomutov (474 699 200, 775 441 293).
- Obraťte se na **Centrum duševního zdraví pro děti a mládež** Chomutov, NADĚJE (leden 2024, 778 980 756, karolina.rathouska@nadeje.cz).
- O pomoc můžete požádat i ve **Středisku výchovné péče Dyáda** 474 621 682.
- Pokuste se objednat **k dětskému psychiatrovi**, např.: Dětská psychiatrie, MUDr. Iveta Vadlejšková, Zdravotní středisko Písečná 5285, 607 707 320 (jen SMS), Chomutov, vadlejchova.iveta@email.cz) nebo MUDr. Ilona Grimová (www.psychiatriegrimova.cz, Beethovenova 1140, 430 01, Chomutov, 732 250 568)



**A hlavně...  
myslím na  
to, že každý  
problém se dá  
řešit, pokud  
budu chtít!**